ISSN : 2685-9092 Vol.5 No.1 (Mei, 2023)

The Effect of Self-Efficiency on Public Speaking Anxiety In Students of The Faculty of Education At University "X"

Dinda Kristina Hari Wardani, Awang Setiawan Wicaksono, Noer Suci Endah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: dindakristina190701@umg.ac.id

ABSTRACT

Anxiety in public speaking is a problem that is often encountered, especially in students, excessive anxiety can affect individual performance or academic life. So that it takes confidence in individuals about their ability to deal with various situations and conditions which are commonly called self-efficacy because it is thought to affect anxiety when appearing in public. This study aims to determine the effect of self-efficacy on public speaking anxiety in students of the Faculty of Education, University of Muhammadiyah Gresik. This research method is quantitative by using incidental sampling and the number of respondents is 164 people. Based on the results of the SPSS, it is known that the R square is 0.409 which means that the public speaking anxiety variable contributes 16% to the self-efficacy variable. While the remaining 84% is influenced by other variables not examined. Suggestions in this study Education students should be able to rely on their abilities and be more calm when facing difficulties.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Self-Efficacy, Student

PENDAHULUAN

Kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada kecemasan yang dialami individu saat berpidato atau bersiap berbicara di depan orang lain (Bodie, 2010). Berbicara di depan umum adalah salah satu bentuk komunikasi yang paling memicu kecemasan dan umumnya dinyatakan sebagai salah satu kegelisahan manusia yang paling luas (Dwyer & Davidson, 2012). Menurut Mccroskey (1970), kecemasan yang dihasilkan dari komunikasi adalah produk dari setidaknya dua faktor yang berinteraksi: kecenderungan karakteristik individu (sifat), dan kendala situasional pada perilaku pada waktu tertentu (kondisi). Kecemasan sifat dianggap relatif tidak berubah dan berhubungan dengan kepribadian seseorang, sedangkan kecemasan negara lebih bersifat sementara dan tergantung pada saat itu. Namun, faktor lebih lanjut yang teridentifikasi adalah kecemasan situasional, yang terjadi dalam situasi tertentu seperti ketika seseorang dituntut untuk berbicara di kelas atau di depan umum (Bodie, 2010; Woodrow, 2006).

Bentuk komunikasi yang biasa dilakukan mahasiswa pada kalangan perguruan tinggi antara lain berbicara pada depan kelas, berbicara pada suatu forum diskusi, diskusi tanya jawab pada perkuliahan ataupun mempresentasikan suatu mata kuliah di depan kelas. Adriansyah dkk., (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan dirinya untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam interaksi komunikasi dan berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi tersebut. Berdasarkan Efrizal (2012) "berbicara adalah salah satu cara untuk mengkomunikasikan gagasan dan pikiran yang merupakan pesan secara lisan". Berani mengekspresikan diri di depan orang banyak dapat membantu siswa membangun soft skill dan meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum. Namun sebagian mahasiswa menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang tidak mudah dilakukan, karena bagi mahasiswa yang tidak terbiasa berbicara di depan umum akan kesulitan untuk mengutarakan informasi yang akandisampaikan. Apabila seseorang tidak memiliki keterampilan ini akan berpengaruh pada kualitas diri ketika berbicara dengan banyak orang dan kurangnya keyakinan pada dirinya, sehingga keterampilan ini sangat penting bagi seorang mahasiswa.

Mc Croskey menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*. Reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut

melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dia tidak yakin mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan akibatnya, tidak dapat fokus dan merasa gelisah. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah sangat berlawanan, seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian (McCroskey, 2013). Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mereka untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum. Keinginan untuk menghadapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang, mereka cenderung untuk melakukan tindakan menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Menurut Penelitian Bukhori (2017) kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali mahasiswa. Kecemasan tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri seorang mahasiswa baik ketika masih duduk di bangku kuliah maupun ketika sudah lulus kelak.

Sebagai seorang calon guru, mahasiswa Fakultas Pendidikan khususnya Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) yang dituntut untuk mempunyai kemampuan berbicara di depan umum dikarenakan mereka diharapkan untuk menjadi seorang Guru. Hal ini diperkuat oleh Pasal 10 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, yang menyatakan bahwa seorang guru yang profesional harus memiliki kompetensi yang diperoleh melalui pendidikan profesi sebagai berikut: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi sosial, atau kapasitas guru untuk berkomunikasi dan terlibat secara sukses dengan lingkungan sekolah dan lingkungan luarsekolah, merupakan salah satu kompetensi yang sesuai untuk penelitian ini. Fenomena kecemasan berbicara di depan umum peneliti temukan pada mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan Universitas “X”. Berdasarkan hasil wawancara pertanyaan yang dijawab oleh 10 mahasiswa 4 diantaranya mengalami jantung berdebar kencang saat melakukan presentasi. 2 mahasiswa juga sampai mengalami sakit perut sepanjang melakukan presentasi. Dan beberapa lainnya mengalami gugup, cemas , dingin sekujur tubuh dan kata-kata yang sudah disiapkan tiba-tiba hilang semua dari otak. Fenomena tersebut juga sama halnya yang dikemukakan oleh Nevid menyatakan bahwa kecemasan komunikasi biasanya ditandai dengan gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat dan kaki gemetaran (Ruslia Wari, 2014).

Dampak dari kecemasan berbicara di depan umum ialah mahasiswa akan lebih banyak diam saat perkuliahan maupun presentasi, mengandalkan kemampuan satu orang saja ketika berdiskusi di dalam kelompok, menjadi semakin takut untuk mempresentasikan tugas di depan kelas dan susah untuk fokus pada satu hal dan terus-menerus kehilangan kemampuan untuk mengingat, hal ini dikarenakan rasa atau perasaan tidak nyaman yang mereka rasakan dan diperparah dengan kondisi individu tersebut yang tidak dapat menemukan cara memecahkan masalah ataupun bantuan untuk meredakan kecemasan yang mereka rasakan (Sandra et al., 2016). Nevid (2005) bahwa kecemasan disebabkan oleh kurangnya keyakinan diri. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa munculnya kecemasan pada seseorang didorong oleh keyakinan yang salah bahwa mereka tidak mampu menghadapi peristiwa, bahwa mereka akan dinilai oleh orang lain, dan bahwa mereka tidak akan mencapai keberhasilan yang di inginkan. Hal ini tentu menjadi suatu permasalahan yang harus diselesaikan untuk melatih kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum.

KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN UMUM

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal komunikasi yang biasa disebut juga dengan *communication apprehension*. Menurut James McCroskey, *communication apprehension* adalah istilah yang luas yang mengacu pada ketakutan individu atau kecemasan terkait dengan sesuatu yang nyata atau komunikasi yang dilakukan dengan orang lain (Colbeck, 2011). Terdapat beberapa jenis *communication apprehension* menurut McCroskey, salah satunya adalah *CA in generalized context*. Kecemasan berbicara di depan umum termasuk jenis *CA in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya. Beaty menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang- orang sebagai hasil proses belajar sosial (Setianingrum et al., 2013). Berdasarkan pemaparan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan banyak orang.

Menurut Mccroskey (1984) terdapat beberapa aspek di dalam kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya: pertama*, Communication Apprehension* dalam *Group Discussion* yaitu perasaan tegang, gugup, tidak nyaman atau cemas ketika berbicara di dalam grup diskusi. Kedua, *Communication Apprehension*

dalam *Meetings* yaitu perasaan tidak nyaman, gugup atau cemas ketika berbicara di dalam sebuah rapat. Ketiga, *Communication Apprehension* dalam *Interpersonal conversation* yaitu perasaan tegang, gugup atau cemas ketika sedang melakukan percakapan. Keempat, *Communication Apprehension* dalam *Public speaking* yaitu perasaan bingung, campur aduk, gugup, tidak dapat mengendalikan diri ketika berbicara di depan umum.

EFIKASI DIRI

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah sebuah kemampuan emosional yang dimiliki individu untuk meyakinkan diri mereka sendiri atas kemampuan mereka untuk mengikutsertakan motivasi hingga tindakan-tindakan yang sesuai untuk dilakukan dalam berbagai kondisi yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan. Dengan kata lain, efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas, dimana kemampuan itu dilatih dan didorong oleh peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Sedangkan menurut King (2012), efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat mengelola suatu situasi dan mencapai berbagai hasil positif yang di inginkan. Efikasi diri setiap orang tidak dapat di generalisasikan dari suatu situasi ke situasi yang lain kecuali situasi-situasi yang ada memiliki kesamaan. Tingkat kepercayaan seseorang dalam suatu situasi yang mungkin berbeda dari tingkat keyakinan diri mereka yang tinggi dalam situasi lain. *Self-efficacy* dapat membantu seseorang menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah. Akibatnya, mungkin membantu seseorang tetap fokus pada keadaan yang terus berubah di mana mereka berada.

Menurut Bandura (1997) terdapat beberapa aspek didalam efikasi diri, diantaranya: pertama, tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*) yaitu tipe individu dalam efikasi diri mungkin terbatas pada aktivitas sederhana, sedang, dan sulit, tergantung pada batas kapasitas yangw dirasakan untukmemenuhi tuntutan perilaku yang diperlukan untuk setiap individu, jika tugas yang disajikan kepada individu dikelompokkan menurut tingkat kesulitannya. Kedua, luas bidang tugas (*Generality*) yaitu mengacu pada berbagai tugas perilaku di mana orang tersebut yakin akan kemampuannya. Ketiga, tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*Strength*) yaitu mengacu pada seberapa kuat keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuannya.

Mengingat pentingnya efikasi diri terhadap kecemasan berbicara didepan umum bagi mahasiswa pendidikan, maka peneliti bermaksud untuk melakukan kajian secara lebih mendalam mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara didepan umum bagi mahasiswa pendidikan yang ada di Universittas “X”.

METODE

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan di Universitas “X” dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah total mahasiswa 164 dari 996 mahasiswa dijadikan sampel dikarenakan peneliti mengunakan *insidental sampling*. Dengan teknik penelitian tersebut peneliti menemukan responden yang sesuai yang secara kebetulan untuk mengisi kuesioner. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang pengambilan datanya dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui metode angket/skala dengan bantuan platform google formulir. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur efikasi diri menggunakan adaptasi dari skala *General self efficacy scale* (GSEC) yang dikembangkan oleh (Schwarzer R & Jerusalem, 1995) dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa indoesia oleh (Putri et al., 2022). Uji coba validitas skala efikasi diri pada 164 mahasiswa terdapat hasil bahwa dari 10 item tidak tedapat gugur dengan satu kali percobaan. Dan pada uji reliabilitas skala efikasi diri menunjukan bahwa hasil analisis 0,849 yang berarti di katakan realiabel. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum menggunakan *Personal Report Of Communication Apprehension* (PRCA) yang dikembangkan oleh Mccroskey (1984) dan sudah divalidasi oleh (Aisyah et al., 2019). Hasil uji coba validitas skala kecemasan berbicara di depan umum pada 164 mahasiswa terdapat hasil bahwa dari 24 item tidak tedapat item gugur dengan satu kali percobaan. Dan pada uji reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukan bahwa hasil analisis 0,887 yang berarti di katakan realiabel. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Peneliti akan melakukan analisis data dengan maksud menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic non parametris dengan Uji regresi sederhana dengan bertujuan untuk menguji hipotesis yakni untuk menguji kebenaran dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak hipotesis yang telah dibuat menggunakan bantuan program komputer IBM SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis

Uji normalitas dipergunakan untuk menguji apakah didalam model regresi, variabel dependen, dan variabel independen berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS version 26 for windows. Data dikatakan signifikansi > 0,05 maka data distribusinya normal (Ghozali, 2021:199).

Tabel 1. Uji Normalitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Dan Efikasi Diri

Variabel	Nilai sig	Keterangan
Y*X	0,200	Berdistribusi normal

Dilihat pada tabel kolmogrov-Smirnov efikasi diri dan kecemasan di depan umum memiliki sig. 0,200 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua asumsi atau variabel tersebut normalitasnya terpenuhi atau terdistribusi dengan normal.

Tabel 2. Uji Linieritas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Dan Efikasi Diri

Variabel	Nilai sig	Keterangan
Y*X	0,057	Linier

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa data memperoleh distribusi normal dan variabel-variabel penelitian linear. Maka uji korelasi dilakukan dengan menggunakan statistik non parametrik dengan Uji regresi sederhana. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan r = 0,409 dengan nilai signifikan 0,000 (p < 0,05). Hipotesis penelitian menyatakan adanya pengaruh antara kecemasan berbicara di depan umum terhadap efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Pendidikan di Universitas “X”. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X”, begitu juga sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat efikasi diri pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X”.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, maka diperoleh nilai korelasi r = 0,409 dengan signifikan sebesar 0,000 (p < 0,05) yang berarti Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X”, begitu juga sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat efikasi diri pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X”. Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) dalam penelitiannya juga menunjukan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, begitu juga sebaliknya apabila individu memiliki efikasi diri yang rendah maka semakin tinggi kecemasannya.

Data penelitian selanjutnya diperoleh gambaran umum dan kategorisasi untuk kecemasan berbicara didepan umum diketahui bahwasannya terdapat 21 responden atau 13% berada pada kategori rendah, 125 responden atau 76% berada pada kategori sedang, 18 responden atau 11% berada pada kategori tinggi. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X” rata-rata mempunyai tingkat kecemasan yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 76% adalah skor pada kategori sedang. Perbedaan kecemasan berbicara pada mahasiswa fakultas pendidikan disebabkan oleh banyak hal antara lain, keturunan, lingkungan, reinforcement, situasi komunikasi, kemahiran kemampuan dan pengalaman (McCroskey, 2013). Sedangkan gambaran umum dan kategorisasi untuk efikasi diri mahasiswa fakultas pendidikan ditemukan bahwa 18 responden (11%) memiliki

efikasi diri tinggi, 125 responden (76%) memiliki efikasi diri sedang, dan 21 responden (13%) memiliki efikasi diri rendah.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pendidikan Universitas "X" memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang. Tiap-tiap orang memberikan respon yang beragam dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi. Ada yang meyakini bahwa tiap permasalahan dapat teratasi, ada pula yang merasa putus asa, serta ada pula yang meyerah ketika merasa tidak sanggup menghadapi suatu permasalahan. Maka dari itu setiap individu hendaknya mempunyai keyakinan terhadap diri sendiri bahwasannya individu tersebut mampu untuk mengatasi berbagai persoalan dan tantangan yang sedang dihadapi. Keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan persoalan atau tuntutan tugas, mengatur dalam berbagai tindakan dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai hasil yang diinginkan atau yang di sebut efikasi diri.

Menurut McCroskey (2013) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah persepsi negative seseorang terhadap dirinya sendiri. Efikasi diri sendiri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka yang mempengaruhi cara individu tersebut dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi, Bandura lebih lanjut lagi menjelaskan, bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap keterbangkitan kecemasan (Feist, 2010). Menurut Bandura (1997) efikasi diri berguna untuk mengontrol munculnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2013) yang menunjukkan bahwa efikasi diri dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan penelitian Deviyanthi & Widiasavitri (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka kecemasan untuk berbicara di depan umum dalam akademik seperti mempresentasikan tugas di depan kelaspun akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah efikasi diri individu maka kecemasannya pun akan meningkat.

Efikasi diri merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi dan outcome expectancy merupakan suatu pikiran individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan. Hasil penelitian pada bab sebelumnya mengatakan kecemasan adalah sebuah keadaan antisipatif atas kemungkinan terjadinya halhal buruk. Individu yang merasa cemas mewujudkan perilaku menghindar sehingga mengganggu kinerja dalam kehidupan seharihari. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ogbodo & Onyishi (2012) dalam Wari (2020) dengan judul The Contributions of Self-Efficacy and Perceived ditemukan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi individu untuk berani menghadapi tantangan dalam kehidupan, begitu pula sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung takut dalam menghadapi tantangan.

Penelitian Warren (2011) juga menemukan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada individu. Efikasi diri yang tinggi dapat memberikan motivasi pada masing masing individu sehingga mereka merasa percaya diri untuk berbicara di depan umum serta kondisi inimenyebabkan individu tersebut mampu untuk menguasai para audiens saat berbicara di depan umum. Ini sejalan dengan hasil analisis nilai R Square pada penelitian ini yang mendapatkan hasil sebesar (0.168) yang berarti efikasi diri memiliki sumbangan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 16% dan 84% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikut sertakan dalam penelitian ini. Ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda Septa Riani & Yuli Azmi Rozali (2014) mengatakan bahwa tingkat efikasi diri dapat memberikan pengaruh pada individu terkait kecemasan pada individu dalam menghadapi tugasnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji anova didapatkan nilai F sebesar 32,625 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh antara kecemasan berbicara di depan umum terhadap efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Pendidikan di Universitas “X”. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X”, begitu juga sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat efikasi diri pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas “X” .

DAFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *4*(2).

Aisyah, C. T. dan lina natalya. (2019). Communication Apprehension:Evaluation of Use of the IndonesianLanguage Version of the PRCA-24. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *35*(1), 85–103.

Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi.* Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2011). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercis*.

Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, *59*(1), 70–105.

Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, *6*(1), 158–186. https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186

Colbeck, J. J. (2011). The Impact of a Fundamentals of Speech Course on Public Speaking Anxiety. *The Journal Odf Undergraduate Research*, *9*(1), 145–160.

Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, *3*(2), 342–353.

DeVito, J.A. (2005). *Human communication*. New York: International Edition.

Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). Is Public Speaking Really More Feared Than Death? *Communication Research Reports*, *29*(2), 99–107.

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. Nur., Rini. (2011). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

King, A. Laura. 2012. Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2.Salemba

Mulyani, F. (2015). Konsep Kompetensi Guru dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (Kajian Ilmu Pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, *03*(01), 1–8.

Mccroskey, J. C. (1970). *a Summary of Recent Theory and Research*.

Mccroskey, J. C. (1984). Validity of the prca as an index of oral communication apprehension. *Communication Monographs*, *45*(3), 192–203.

McCroskey, J. C. (2013). *The communication apprehension perspective McCroskey.pdf*.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, E. B. 2005.Psikologi Abnormal (Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Putri, M. A., Karolina, V., & Info, A. (2022). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ips Di Universitas*. *1*, 2715–2723.

Putu, L., & Haryanthi, S. (2012). *Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. *14*(5), 32–40.

Sandra, D. (2016). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum Dan Impilikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Kelas. *Revista Cenic. Ciencias Biológicas*, *152*(3), 28.

Schwarzer R & Jerusalem. (1995). *The General Self-Efficacy Scale (GSF)*. 1995.

Setianingrum, A. A., Yusmansyah, & Mayangsari, S. (2013). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(4), 1–12.

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(4), 220–227.

Wari, R. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unibos Makassar*. 1–23.

Warren, J. L. (2011). The relationship between service learning and public speaking self-efficacy: Toward engaging today’s undergraduates. *ProQuest Dissertations and Theses*, 94.

Winda Septa Riani, & Yuli Azmi Rozali. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, *12*(1), 1–9.

Woodrow, L. (2006). Anxiety and speaking English as a second language. *RELC Journal*, *37*(3), 308–328.